

Примерное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Могильный М.П., Тутельян В.А. 774 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл.школьники (с 7 до 11 лет) весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	24,00	35,81	73,35	835,05	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	250	1,47	4,93	6,10	76,25	98
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	25,47	40,74	79,45	911,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,47	76,55	152,80	1746,35	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	185	12,52	14,73	31,56	309,32	204
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н

	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348	
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	24,99	30,06	66,79	709,83		
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62	
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312	
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	18,25	16,61	82,34	693,71		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	43,24	46,67	149,13	1403,54		
День 3 (среда)								
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268	
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	н	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н	
		Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	31,35	29,75	86,03	778,51	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82	
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268	
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	н	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н	
		Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
		Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	34,46	37,93	103,22	941,86		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	65,81	67,68	189,25	1720,37		
День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290	
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	н	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	22,03	15,54	51,48	545,76		
ОБЕД	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106	94	

	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	23,68	20,59	62,78	651,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	45,71	36,13	114,26	1197,52	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	269
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	15,69	18,52	46,41	471,15	
ОБЕД	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,15	76,28	82,84	1225,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	41,84	94,80	129,25	1697,11	
День 7 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток витаминный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	19,78	33,43	54,80	712,54	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток витаминный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	23,99	40,52	79,22	901,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	43,77	73,95	134,02	1614,36	
День 8 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	210

	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		741	36,99	34,52	91,50	936,09	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	100	8,45	9,85	10,36	164	294
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	28,34	35,08	82,38	877,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1601	65,33	69,60	173,88	1813,3	
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217	289
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,67	22,37	41,57	516,12
ОБЕД	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217	289
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	28,13	73,77	63,46	1124,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	47,80	96,14	105,03	1641,09	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	70	10,23	7,74	19,60	189	223
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	100	2,78	4,87	19,25	132,27	181

	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	24,08	23,22	73,01	708,79	
ОБЕД	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106	94
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	70,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	27,69	29,11	90,23	821,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	51,77	52,33	163,24	1530,42	
День 11 (пятница)							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	14,56	13,64	46,56	479,1	
ОБЕД	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,45	117	83
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	19,10	22,71	84,18	749,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	33,66	36,35	130,74	1228,8	
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	24,00	35,81	73,35	835,05	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	25,98	38,51	85,45	920,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,98	74,32	158,80	1755,85	
День 14 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	210	5,80	10,67	41,48	286,36	175
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Бутиерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		715	35,19	22,95	132,92	934,91	
ОБЕД	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	17,18	18,77	71,19	661,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	52,37	41,72	204,11	1596,67	
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,62	9,36	78,08	594,91	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229	291
	Салат картофельный с огурцами	60	0,82	4,76	5,11	66,54	37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	21,21	19,07	91,09	751,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	39,83	28,43	169,17	1346,11	
День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	20,29	22,55	54,97	580,7	
ОБЕД	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	119
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,59	69,63	75,44	1137,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	46,88	92,18	130,41	1717,86	
День 17 (пятница)							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	24,61	31,99	72,51	711,6	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106	104
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н

ИТОГО ЗА ОБЕД		885	26,81	34,77	87,91	817,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	51,42	66,76	160,42	1529,2	
День 19 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	20,92	34,23	61,15	759,75	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	23,49	37,01	76,85	868,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	44,41	71,24	138,00	1628,5	
День 20 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	24,50	29,28	71,23	724,47
ОБЕД	Суп картофельный со щавелем	250	2,10	5,17	13,20	117,75	100
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,60	34,45	84,43	842,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	51,10	63,73	155,66	1566,69	
День 21 (Среда)							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	10,92	12,32	19,23	226,51	234
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342

	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		825	29,97	20,45	113,36	879,08	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	10,92	12,32	19,23	226,51	234
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	33,25	28,78	116,59	985,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1785	63,22	49,23	229,95	1865	
День 22 (четверг)							
ЗАВТРАК	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,57	23,55	63,69	646	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109	112
	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,4	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	30,88	26,38	86,28	804,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	58,45	49,93	149,97	1450,02	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	14,56	13,64	46,56	479,1	

ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Салат картофельный с огурцами	60	0,82	4,76	5,11	66,54	37
	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	835	18,93	23,00	70,47	689,89		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	33,49	36,64	117,03	1168,99		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	28961	979,55	1224,38	3055,12	31217,75		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1206,71	40,81	51,02	127,30	1300,74		